

积极心理学：

# 打开身上无形的枷锁

□尹传红

当“佛系”“躺平”“内卷”“精神内耗”……这一系列媒体热词流行之时，我们身处时代的意义焦虑愈发引人注目。图书市场上的心理学图书，尤其是心理疗愈类书籍，占比也越来越高。一本名为《开窍》的跨学科读物，辟有专章“认知心理学：锻炼清晰的认知头脑”，还在书之封底打出了广告语：助你摆脱精神内耗，打开身上各种无形的枷锁！

## 一种健康的人生哲学

“投资”幸福，会获得更多领域的成功。向阳而生的积极心理学，是一种健康的人生哲学，是我们可以学会的重要能力，也是建设美好生活的工具。



“如果想获得成功，先追求幸福吧”，这是美国《大西洋》月刊一篇文章的标题。人们通常都希望得到两样东西：成功和幸福。许多人，尤其是雄心勃勃、勤奋刻苦的人，以一种逻辑简化了这一过程：他们首先追求成功，然后想当然地认为成功会带来幸福。但该文指出，这种逻辑是有缺陷的。追求成功的代价有可能是降低幸福感，正如许多孤独的工作狂告诉我们的。

心理学家的一项调查表明，许多全职专业人士的成功并没有给他们带来完全的满足感：它削弱了对生活的满意度。然而，当研究人员改变这个追求成功与幸福的逻辑顺序时，更强烈和更积极的效果开始显现。这次的着眼点不是成功对幸福的影响，而是幸福对成功的影响。结论是，幸福能带来生活许多领域的成功，包括婚姻、友谊、健康、收入和工作业绩。也就是说，“投资”幸福，会获得更多领域的成功。

如何“投资”幸福，获得“幸福力”？王薇华著《幸福力教育：积极心理学的20节课》（清华大学出版社2023年版）以20章的篇幅，概括了以“积极”两字打头的20个重要方面：性格、情绪、心态、力量、语言、沟通、教育、教养、习惯、天赋、自尊、关系、改变、信念、体验、品质、投入、自我、目标、意义。这本书诠释了积极心理学的关键元素，也完整地解读了积极心理学的核心理念。

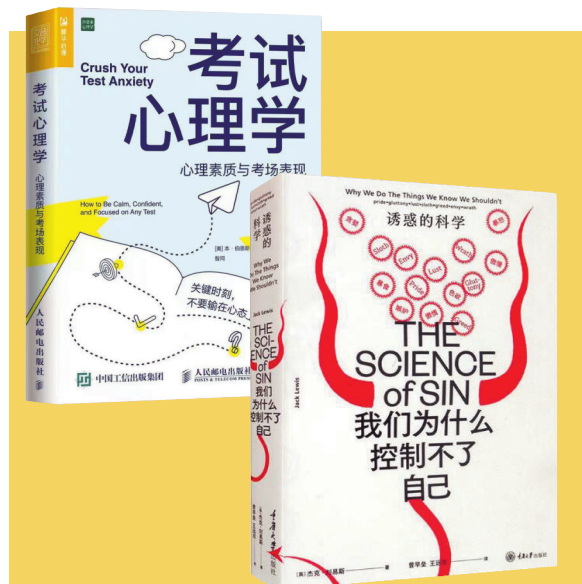
近十几年来，向阳而生的积极心理学在中国的大地上遍地开花，心理学的研究也逐渐从聚焦心理缺陷和力量丧失，转变为开始关注个体的优势、韧性和改变的力量，引导人们关注美好，学习乐观，拥有勇气，弘扬美德，激发内在的生命力、创造力和幸福力。在作者看来，积极心理学是一种健康的人生哲学，是一项可以学会的幸福力，也是建设美好生活的工具。

生活多变，人生无常。英国一位杰出的自然文学作家，在事业巅峰之际，突然患上了严重的抑郁症。在朋友的帮助之下，他换了一个地方生活。广袤而灵动的原野给了他全新的视野和启迪，也唤醒了被他疾病尘封已久的对自然的热爱与激情。他重新开始写作，万物在他眼中又鲜活起来。理查德·梅比著《心向原野：自然如何治愈了我》（人民文学出版社2023年版）详实记述了作者生病前后的所思所感，可谓多姿多彩。

确实，人类在试图发现和认知自我时，常常会借鉴自然现象。自然界中蕴藏着丰富的隐喻，可以用来描述和解释人类的行为与感受。梅比说，过去他常常回避内心深处一直困扰着他的几个问题：我的归宿在哪儿？我的角色是什么？从社会、情感和生态的角度，我应该怎么活才是对的？“和浮萍一样，当我的根基开始动摇时，我自己也就迷失了。”他谈到，当摆脱了抑郁的困扰，重新投入自然的怀抱后，开始重新思考文化与自然的边界、人类与自然的相处之道，对生命的慈悲有了新的领悟。

## 挑战与考验

人生由一系列持续不断的考验组成，我们都要在其中扮演某种角色。更好地应对挑战与考验，可以有效地帮助我们成为最高层次的自我。



为什么越临近考试越学不进去？为什么考试时大脑会一片空白？为什么大多数人在考试前或考试过程中感到紧张、焦虑？为何有些学生平时表现优异，一到关键时刻就“掉链子”？对此，本·伯恩斯坦著《考试心理学：心理素质与考场表现》（人民邮电出版社2022年版）做出了认真而又细致的回答，给出了提升考场表现的9大工具，并且提供了适用于所有考试的实用练习和建议。这有助于读者更深入地理解是哪些因素造就了良好的教育与学习过程，以及哪些因素有助于学生考出理想的成绩。

书中呈现的内容既基于作者的个人经历，又源于作者与成千上万名学生、教师和来访者进行的互动，是其几十年来作为教师和心理学家经验结晶。最重要的是，如作者所言，书中的内容既适用于任何考试，又适用于人生，因为人生就是一场大的考试。

考试造成的压力令很多人陷入焦虑并产生无谓的竞争心理。这种压力具有破坏性的力量，它迫使人们注重结果而非过程，其所造成的压力又使得年轻人丧失了学习的热情。不过，作者的花花妙笔，顷刻就将考试引申到了人生问题。他告诫读者，人生由一系列持续不断的考验组成，我们都要在其中扮演某种角色。在我们的一生中，时刻都需要有所表现。“每一项挑战无论是在学校进行的考试，还是在日常生活中遇到的考验，都是你强化自己和表现出最佳水平并获得成长的机会。考试可以有效地帮助我们成为最高层次的自我。”

究竟什么是“好”的人生，什么又是“坏”的人生呢？杰克·刘易斯著《我们为什么控制不了自己：诱惑的科学》（重庆大学出版社2021年版）有专章探寻了原罪的根源。七宗罪（傲慢、色欲、暴食、懒惰、贪婪、嫉妒、暴怒）所描述的让人困扰的行为，都有可能对社会隔离，这对个体的健康幸福都会产生深刻的影响。

作者希望我们能够更好地理解大脑，在诱惑发生时也许就可以找到更好的方法，控制人类的反社会冲动，提升社会和谐，并借此改善同一社会人群的健康状况及生活质量。“我们会在相关的神经科学、心理学、精神病学和医学研究的重点中进行筛选，找到其中最接近每一种致命罪行所描述的行为，探寻其背后的成因，借此来理解我们为什么会做那些不该做的事情。”

## 重新捡起自己的生活

控制好自己情绪，处理好生活中的痛苦，思考我们与外部世界的关系，才能走出阴暗，重新理解自己在这个世界上的立场。



倘若有人告诉你，你生活中的许多痛苦都取决于你对事物的看法，对此你作何感想？这里说的可不是生理上的痛苦，如病痛或饥饿，而是指其他一切能给人带来负面影响的東西：焦虑、挫败、恐惧、失望、愤怒，以及其他的不满情绪。

我们不禁进一步追问，如何理解自己在这个世界上的立场，如何应对事态发展得不顺利的处境，如何控制好自己的情绪，如何与他人相处，以及如何过上理性人类应该过的美好生活？我们也有可能以各种各样的方式对这些事造成影响，但我们能保证这些事尽在自己的掌握之中，并且都对我们有利。

约翰·塞拉斯著《我们可以坦然接受不可控并尽力而为》（上海三联书店2023年版），这本名字很长的书对以上某些主题展开了深入讨论，探寻我们能控制和不能控制的东西有哪些，以及我们用哪些角度看待事物会带来不良的情绪。接着，要思考我们与外部世界的关系以及我们在这个世界上所处的位置。最后，我们还要关注自己与他人的关系，因为这个问题在很大程度上会影响我们日常的快乐和痛苦。其中，“失去”可能是最频繁最残酷的一种痛苦。特别是，当不好的事情在短时间内接连发生的时候。

数年前，几周之内，一个31岁的女人接连失去了丈夫、未出生的孩子和父亲，她的生活陷入支离破碎。周围的人出于关心，提供了各种各样的建议，告诉她如何保持清醒、理智。但到底应该怎么办，怎样才能走出失去一切的极端痛苦，重新捡起自己的生活呢？她决定迈出第一步——成立年轻寡妇俱乐部。于是，也就有了她亲身经历、现身说法的一部书，那就是诺拉·麦金纳尼的《重新出发：如何面对失去》（中信出版集团2022年版）。

此书不仅为丧亲者而准备，也是为那些经历重大打击，渴望找回自我、重启生活的人而写。诺拉表示，那个俱乐部教会了她如何活下去，如何去爱，也教会了她“韧性”这个词的真正含义。而自己曾长时间逃避的那些痛苦回忆，现在成了她工作中要讨论的话题。“谈论悲伤的事情并不会让我难过，而是让我变得理性、务实并且心存感激。我们需要聆听别人的悲伤故事，因为总有一天，我们会成为自己的悲伤故事的主角。届时，我们所聆听过的、目睹过的痛苦将帮助我们度过黑暗。”

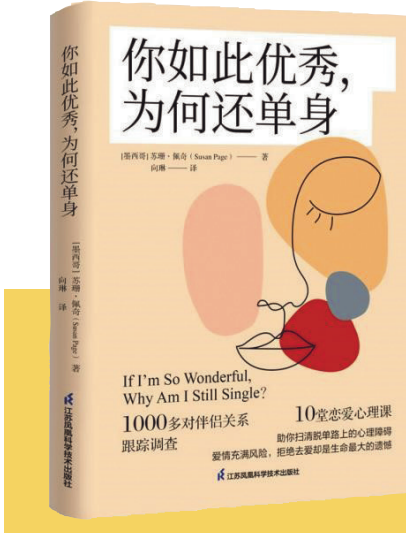
在当代科学发展中，人类认知问题是重要的前沿课题。了解心理学理论知识，能够帮助我们更好地认识世界，认识自己。本期特邀中国科普作家协会副理事长尹传红、江苏凤凰科学技术出版社编辑李莹肖，文史爱好者、自媒体文化领域作者虫虫，推荐认知心理学、恋爱心理学及心理学原理相关专著，探讨掌握心理知识对于优化自我认知的重要性。



——编者

# 找到自己，建立真正的亲密关系

□李莹肖



《你如此优秀，为何还单身》是一本能够颠覆我们既往认知的书。婚恋咨询师苏珊·佩奇通过对1000多对伴侣关系的跟踪调查，为我们带来10堂恋爱心理课，以心理学理论知识为基础，辅以丰富的案例分析，带领我们探索未知的自己，找寻亲密关系的根源。

为什么越来越多的人如此优秀，还依然单身？如何快速找到一个对的人，建立一生的亲密关系？

这本《你如此优秀，为何还单身》可能会给人一个耳目一新的答案，资深婚恋咨询师苏珊·佩奇通过对1000多对伴侣关系的跟踪调查，为我们带来10堂恋爱心理课，以心理学理论知识为基础，辅以丰富的案例分析，带领我们探索未知的自己，找寻亲密关系的根源。毫不夸张地说，这是一本能够颠覆我们既往认知的书，相信很多人读完它，都会和我一样，惊喜地感叹道：“原来亲密关系如此简单！”

作者苏珊·佩奇是资深婚姻家庭咨询师、心理治疗师、两性关系专家，有40余年的婚恋心理咨询成果，《你如此优秀，为何还单身》这本书一经出版，已被翻译成24种语言，全球销量超百万册。爱情可能有风险，但拒绝去爱才是生命最大的遗憾。接下来，我将通过三个问题来为大家介绍这本书：

## 第一个问题：我该降低标准吗？

单身时，身边总有热心人会告诉你：“你的标准太高了，要认清现实，别太挑剔。”而这本书告诉我们：与其降低标准，不如仔细考虑你真正想要的是什么。《你如此优秀，为何还单身》的第一部分，没有急于用理论和说教来告诉大家怎么“脱单”、通过什么途径去认识朋友，扩大交友范围，而是用几个问题来引导大家重新认识自我：我人生的优先事项是什么？我属于哪一种单身类型？我该降低择偶标准吗？

书中提及了一个真实的案例，玛吉即将迈入婚姻，但她对结婚这件事热情不高，也没觉得对方是“非他不可”的那个人，她似乎已经接受了“没有人是完美的”“你不可能一切顺心如意”，所以决定向现实妥协。苏珊·佩奇在采访和研讨会上经常碰到这种妥协的来访者，给她一种不得不安于现状、不得不将就的感觉。这种悲观的、类似于墨菲定律的态度正是情感大危机的体现。

在亲密关系中，总有一些地方需要让步，但让步是为了得到更多幸福而非放弃幸福。所以，我们一方面要避免树立虚假的高标准，同时也要保持自己的高标准，要坚信：你配得上你想要的，你可以得到你想要的。

## 第二个问题：害怕被拒绝怎么办？

你在生活中，见过惧怕走进亲密关系的人吗？这本书告诉我们：“害怕被拒绝，害怕亲密，害怕依赖，害怕失去自我，害怕失败。安逸的单身生活也许偶尔会很孤单，但至少是安稳的，如果你保持适当的距离，就不会有被拒绝的风险——当然，也就失去了被爱的机会。”

作者苏珊·佩奇通过丈夫迈耶的故事，从另一个角度很真实地展现了“被拒绝”并没有那么可怕。迈耶是个黏土艺术家，经常给美

术馆寄存，希望他们考虑展出自己的作品。他经常被拒绝，但丝毫没有因为被拒绝而气馁，他坚信自己的作品很出色，只是还没遇到愿意展出它的美术馆。后来，他们参观了联系过的几家美术馆，发现有些美术馆根本不怎么展出黏土作品，有些美术馆喜欢展出的作品非常普通……事实证明，美术馆拒绝迈耶的作品，确实和作品的质量毫无关系。

爱情也是如此，大多数人被拒绝之后总是认为：一定是我有问题，一定是因为我不好对方才不喜欢我，但事实并非如此。拒绝你的人其实是通过拒绝来表达自己，与你无关。不要一旦被拒绝就自我贬低，你已经用了二十年的时间去完善自己，此时不需要听信他人的意见。你要寻找的是某个想要和你在一起的人，不是某个不管什么原因不想和你在一起的人。

## 第三个问题：如何拥有相爱一生的亲密关系？

作者苏珊·佩奇说：“人类是心理复杂的生命体，我们身上承载着父母、外祖父母和那些在小时候影响过我们的人的行为和观念。当你责备孩子时，你仿佛听到了母亲的声音。当你批评伴侣时，你听上去像你父亲批评你母亲一样。仿佛他人的观念和行为如今仍深深地烙印在你身上，它控制着我们，它就是它，它使得即使纠正简单的错误也变得困难。”所以，拥有亲密关系的前提，是提升自我认知，全然接纳自己。

苏珊·佩奇先陪你审视你仍然单身的理由：太忙了？不知道如何认识新朋友？要求太高？相处太紧张？不喜欢自己？然后告诉你如何去，如何建立总目标，描述具体的目标，进行目标拆解……为你量身打造了一个明确可行的“脱单”计划，助你拥有相爱一生的亲密关系。

比如，如果因为太忙了而没时间认识新朋友，她会告诉你两个不需要付出额外时间的交友方式：参与与工作相关的活动，以及朋友介绍。并要时常提醒朋友推荐合适的人，用委婉而坚决的方式把你的心愿告诉每个人。

美国权威书评杂志《柯克斯评论》认为这本书“简直是个奇迹，这本充满诗意的自助图书，它积极、实用、有效，且充满智慧”。《男人来自火星，女人来自金星》的作者约翰·格雷评价道：“在关系类书籍中，真正有新意的书不多见，但苏珊·佩奇做到了，她的书几乎每一页都呈现出令人信服的洞察力。”因此，所有向往一段亲密、忠诚的情感单身人士，都应该读一读这本书。所有想要进一步自我探索、更好地处理亲密关系的人，也应该读一读这本书。愿每一个单身者都能从中得到启发，受到激励，找到自己，找到真正的亲密关系。

让爱的奇迹发生。

■好书推荐 推荐人：虫虫

### 《自我分析》

【美】卡伦·霍尼 著  
上海译文出版社  
2022年1月出版



本书作者卡伦·霍尼是新弗洛伊德主义的代表人物，她不仅继承发扬了弗洛伊德的学说，而且在一定程度上进行了修正。弗洛伊德从医疗实践中发展出精神分析的治疗方法，同时创立了精神分析学说。精神分析学说认为，要理解和消除神经症患者人格上的问题，“自我分析”理论是既有价值又有可行性的。

本书在系统阐释了自我分析宗旨和规则的基础上，重点从病人和分析师两个角度分别提供了科学建议和具体措施。首先，对病人提出三项主要任务：第一要尽可能全面坦诚地表达自己；第二要意识到无意识驱动力给自己的生活带来的影响；第三是发展出能够改变态度的能力，正是这些态度破坏了他与自己及周围世界的关系。其次，分析师要在整个过程中科学引导病人，分析师只扮演向导的角色，在攀登一座难以征服的山峰的旅途中，告诉病人走哪条路会有收获，哪条路最好不要走。分析师的工作具体可分为观察、理解、解释、遇到阻抗时提供帮助等几个部分。

本书全面展现了自我分析的可行性、局限性和意义，尽管目前自我分析存在局限性，但从长远来看它不只具有临床上的价值，还有人性方面的价值，会帮助一个人尽可能更好地发挥自己的潜能。

### 《二次成长》

王瑞 著  
中国水利水电出版社  
2022年1月出版



本书将一个人的成长分为两个阶段，在第一次成长中，人格的形成很大程度上依赖于父母，这个阶段我们很被动。但在二次成长中，我们自己是主体，这是一个完全意义上的自我探索的旅程，我们可以自主决定真正想成为什么样的人。

在此基础上，作者提供了可供读者参考使用的二次成长手册，作者将一个人18岁以前的经历分为5个阶段，详细分析了各阶段内心的缺失并提出具体的解决方法。1岁之前是我们和世界建立信任的开始，2-3岁初现自我轮廓，4-5岁开始建立自我价值，6-11岁会重塑自我心智，有机会成为更好的自己，12岁以后将逐渐拥有完整的人格，在孤独和叛逆中守护自己。

整个成长过程中将会伴随着各种缺失，自卑、懒惰、缺乏安全感、自我厌恶、没有主见、逃避责任……但对于任何一种缺失，我们都不能试图掩盖或毁灭它，而是要把它变成值得信任的伙伴，本书中的工具箱正是为这些缺失提供了针对性的解决方案。同时，本书还指出，健康的人格并非完美的人格，即使我们有这样或那样的缺点，也可以拥有健康的人格。只有那些真正严重阻碍你的特质，才是真的需要花额外的力气去关注和解决的部分。